



13. Kristall-Marathon

Merkers / 17.02.2019

evaluación detallada

Lentze, Heiko

Asociación: SV Gelnhausen

Dorsal: 427

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 2:16:58

velocidad: 9.97 km/h

rendimiento en carrera: 6:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 147 (de 244)

posición en el recorrido/Men: 119 (de 179)

mejor tiempo del recorrido: 1:31:15

posición en la categoría: 15(de 22)

mejor tiempo en la categoría: 1:53:58

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
vuelta 1	3.25	18:05	5:33	10	2:29	106	5:07	3.25	18:05	5:33	10	2:29	106	5:07
vuelta 2	3.25	19:21	5:57	17	3:49	141	6:17	6.50	37:26	5:45	16	6:03	131	11:06
vuelta 3	3.25	19:35	6:01	18	3:53	143	6:25	9.75	57:01	5:50	16	9:56	132	17:31
vuelta 4	3.25	19:53	6:07	18	3:47	135	6:53	13.00	1:16:54	5:54	16	13:43	132	24:24
vuelta 5	3.25	19:45	6:04	14	3:08	121	6:58	16.25	1:36:39	5:56	16	16:51	129	31:22
vuelta 6	3.25	20:14	6:13	12	3:35	113	7:20	19.50	1:56:53	5:59	15	20:04	124	38:42
última vuelta me	3.25	20:05	6:10	12	4:04	107	7:01	22.75	2:16:58	6:01	15	23:00	120	1:04:42